

# EMERGENZA CORONAVIRUS PER I RAGAZZI

## *Qualche consiglio*

*D.ssa Cathia Aldeghi - Psicologa – [www.psiche-benessere.it](http://www.psiche-benessere.it)*

### **1. Se sopraggiunge la tensione**

Ritagliati, nel corso della giornata, uno spazio in casa in cui stare un po' da solo e rilassarti: crea un ambiente confortevole al rilassamento abbassando un po' la luce e limitando i rumori esterni (spegni per un attimo il telefono e la tv), mettiti seduto o sdraiato, respira profondamente per qualche istante e poi lascia che il respiro ritorni normale. Porta l'attenzione sul respiro che entra e che esce dalle narici, ascolta le sensazioni del tuo corpo partendo dai punti di appoggio (piedi, natiche, schiena, mani), ascoltati con gentilezza senza giudicare. Resta per qualche istante in ascolto di te stesso. Se senti tensione in qualche punto del corpo, lasciala andare.

### **2. Lo stress potrebbe portarti a rispondere male**

Se in una discussione i toni a casa si accendono troppo, chiedi scusa e spiega che la tensione ti ha fatto dire o fare qualcosa di irrispettoso. Ritrova la calma e poi, ritorna a chiarire cosa realmente volevi dire. Siamo essere umani e, quando siamo sotto stress, possiamo rischiare di perdere un po' il controllo della situazione. Ma possiamo rimediare, se lo vogliamo!!!

### **3. Se sopraggiunge la noia**

Mettiti a fare cose che nei periodi di intense attività non riesci a fare. Quante volte hai dovuto rinunciare a fare delle cose in casa per mancanza di tempo. La scuola, gli allenamenti, le uscite con gli amici, e tanto altro, ti riempivano la giornata. Ora è la tua occasione. Chissà quando ti ricapiterà tutto questo tempo a disposizione!!! E soprattutto, continua a fare esercizio fisico!!

### **4. Come puoi gestire l'ansia e la paura**

Provare paura o agitazione in questa situazione è normale!! Parlane il più possibile con qualcuno. Tenere tutto dentro non aiuta. Potresti anche sentirti in difficoltà a concentrarti o a prendere decisioni, anche questo aspetto è normale conseguenza dello stress. Prova a spostare l'attenzione su qualcosa di bello da fare, da sognare o da progettare per il prossimo futuro in base ai tuoi interessi e desideri. L'attività manuale ti aiuterà molto in questo caso, come ad es. disegnare, cucinare, sistemare la tua camera, ma anche la lettura di un bel libro, la visione di un film, una chiacchierata al telefono con amico/a a cui vuoi bene, una partita con i tuoi familiari. Fai in sostanza qualcosa che ti aiuti a spostare il pensiero su qualcosa di piacevole. E' l'occasione per staccarti un po' dai soliti social. Non guardare continuamente notizie sull'emergenza, ma limitati a farlo in pochi momenti della giornata. Mantieni, inoltre, il più possibile un ritmo di sonno e di alimentazione regolare.

### **5. Come puoi contribuire all'emergenza virus**

Segui con responsabilità tutte le indicazioni che le autorità ti forniscono: lavati spesso le mani con sapone o gel a base alcolica; evita i contatti ravvicinati, mantieni la distanza di oltre un metro, evita assembramenti, copriti occhi, naso e bocca se ti capita di uscire, non toccarti occhi, naso e bocca con le mani, evita abbracci e strette di mano, esci solo in caso di estrema necessità. Usa tutto il senso civico che hai (e ne hai di sicuro tanto), coltiva l'amore e il rispetto per la vita (tua e quella degli altri). RESTA A CASA!!!